

1-4 TAGE VOR DEM RENNEN

ESSEN – WAS UND WANN

- Carboloadung: Ist die Aufnahme von grossen Mengen an Kohlenhydraten (ungefähr 8 - 10 g pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag für 2 - 3 Tage).
- Verwenden Sie kompakte Kohlenhydratquellen wie Sportdrinks, nicht alkoholische Getränke, Gels mit einem hohen Kohlenhydratanteil (CHO-Gels), usw.

HALBMARATHON-LÄUFER

- Vor einem Lauf ist es wichtig, durch Mahlzeiten ausreichend Kohlenhydrate zuzuführen.

MARATHON-LÄUFER

- Bei diesen ist vor und während des Laufs die Energiezufuhr noch viel wichtiger.
- Carboloadung + kohlenhydratreiche Mahlzeit vor dem Lauf.

STUNDEN VOR DEM LAUF

STARTEN SIE HYDRIERT

- Beginnen Sie 24 Stunden vor Ihrem Lauf/Rennen mit der Flüssigkeitsaufnahme.

MINDESTENS 4 STUNDEN DAVOR:

- **Reduzieren Sie den Konsum auf 5 - 7 ml Flüssigkeit pro Kilogramm Körpergewicht (ml/kg Körpergewicht).**

UNGEFÄHR 2 STUNDEN DAVOR:

- Falls die Person keinen Urin produziert oder der Urin sehr dunkel ist, sollte mehr Flüssigkeit aufgenommen werden (z. B. 3 - 5 ml/kg Körpergewicht).

ESSEN – WAS UND WANN

- **Konsumieren Sie 1 - 4 g Kohlenhydrate pro Kilogramm Körpergewicht** (ungefähr 70 - 280 g bei einer Person mit 70 kg).
- Essen Sie kohlenhydratreiche Lebensmittel mit wenig Fett, Ballaststoffen und Eiweiss (z. B. Müsli, Brot, Reis, Nudeln und Kartoffeln).
- Flüssige Nahrungsergänzungsmittel sind eine kompakte und schnell verdauliche Alternative zu festen Nahrungsmitteln.

WÄHREND DES RENNENS

BLEIBEN SIE HYDRIERT UND VOLLER ENERGIE

- Nutzen Sie die Möglichkeiten zur regelmässigen Energie- und Flüssigkeitszufuhr (Labestationen an der Laufstrecke).
- Trinken Sie ungefähr 150 ml alle 10 - 15 Minuten.
- **Beim Laufen (1 Stunde oder länger) sind isotonische Sportgetränke die bevorzugte Getränkewahl, insbesondere bei heissem oder schwülem Wetter.**
- **Konsumieren Sie 30 - 60 g Kohlenhydrate pro Stunde (g/h) in kleinen Portionen, wenn möglich alle 10 - 30 Minuten oder wie es das Ereignis zulässt.**
- Die folgenden Lebensmittel enthalten ungefähr 30 g Kohlenhydrate:
 - 750 ml Powerade ION4
 - ~ 1 Beutel Sportgel
 - ~ 1 Sportriegel
 - 35 - 40 g Süssigkeiten

NACH DEM RENNEN

DIE ERHOLUNG SOLLTE SOFORT NACH DEM SPORT BEGINNEN

- Mit der Rehydrierung sollten Sie so schnell wie möglich nach dem Lauf beginnen, um einen etwaigen Flüssigkeits- und Mineralverlust auszugleichen.
- **Versuchen Sie, ungefähr 1,2 - 1,5 Liter Flüssigkeit für jedes kg Gewichtsverlust durch Schwitzen beim Laufen zu trinken.** Damit Sie dies berechnen können, wiegen Sie sich einfach vor und nach jeder Trainingseinheit.
- Idealerweise trinken Sie 150 % der Flüssigkeitsmenge, die Sie während eines Laufs verloren haben, innerhalb der nächsten paar Stunden danach.
- Die Zufuhr von Kohlehydraten sollte **sofort erfolgen.**
- Damit sich Ihre Muskeln erholen können, konsumieren Sie innerhalb der ersten 60 Minuten nach dem Lauf kohlenhydrat- und eiweissshältige Lebensmittel und Getränke.
- Sportgetränke, Proteinriegel und Regenerationsdrinks sind tragbar und ideal zur Erholung geeignet.